PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SANTA MARTHA (IED) (SANTA MARTHA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**David Andres Martinez Mondragon**
3. FECHA:	2021-03-05	4. HORA:	Viernes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	4
8. ZONA:	3	9. CICLO:	3 ,4

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Identifica movimientos que generan amplitud, destreza y autonomía de movimientos.

COGNITIVA :
Explora la ejecución de formas y técnicas de movimiento en diferentes prácticas motrices y deportivas.

PSICOSOCIAL :
Identifica su condición física a partir de la realización de pruebas específicas.

LUDICA :
Identifica y coopera en juegos grupales respetando los roles, la individualidad y el género.

TEMA :
Resistencia.

SUBTEMAS :
Resistencia aeróbica.

IMPLEMENTACION :
12 tarros, botellas, posillos o vasos plasticos ubicados triaungularmente, un balon o pelota de papel grande. 6 calcetines, 6 tapitas, botones, canicas o papelitos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
"1. Trote en el mismo puesto. 1 m. 2. Rotación semicircular de cuello. 2 series de 12 repeticiones. 3. Rotación de hombros. 2 series de 12 repeticiones hacia adelante y 12 hacia atras. 4. Estando agachados y acurrucados, vamos a saltar extendiendo brazos y piernas, volviendo nuevamente a la posicion inicial al tocar nuevamente el suelo. 1m. 5. Rotación de brazo. 2 series de 12 repeticiones hacia adelante y 12 hacia atras. 6. Rotación de muñecas. 2 series de 12 repeticiones hacia adentro y 12 hacia afuera. 7. Vamos a hacer trote en el mismo sitio de mediana intensidad elevando al maximo las piernas. 1m. 8. Movilidad circular de cintura. 2 series de 12 repeticiones a la derecha y 12 a la izquierda. 9. Movilidad arriba y abajo de pies. 2 series de 12 repeticiones con pie derecho y 12 con pie izquierdo. 10. Se finaliza con polichilenas. 30 repeticiones."

TIEMPO
10 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"""El valor del respeto nos hace ver mejores personas en nuestra vida cotidiana"" 1. Vamos a trazar un recorrido dentro de nuestra casa, que va desde la puerta de salida de la casa hasta la parte mas lejana de esta puerta, y vamos a poner en una puerta 6 calcetines, y en la otra puerta 6 tapitas, botones, canicas o papelitos, y la idea es hacer el recorrido poniendo los 6 objetos dentro de cada uno de los 6 calcetines. Se realizaran 3 series x 12 repeticiones intentando cada vez mejorar nuestra marca. 2. El siguiente nivel consiste en realizar 3 series x 12 repeticiones realizando el mismo recorrido gateando. 3. El siguiente nivel consiste en realizar 3 series x 12 repeticionesrealizando el mismo recorrido caminando semi arrodillado. 4. El siguiente nivel consiste en realizar 3 series x 12 repeticiones realizando el mismo recorrido saltando como ranas. 5. El siguiente nivel consiste en realizar 3 series x 12 repeticiones realizando el mismo recorrido pero con las rodillas flexionadas y avanzando solamente de lado. 6. El siguiente nivel consiste en realizar 3 series x 12 repeticiones realizando el mismo recorrido a rastras por el piso estilo militar. "

TIEMPO
1 HORA 30 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
"1. Vamos a tomar tarros, botellas plasticas, posillos o vasos plasticos, los vamos a ubicar en triangulo en el piso, que sumen como minimo 12, y vamos a ubicarnos a 4 mts de distancia de los tarros e intentaremos derribarlos con un balon o con una bola grande de papel hasta derribarlos todos y pasar al siguiente nivel. 2. En el siguiente nivel vamos a poner un obstaculo como el sofa, sillas, mesas u obstaculos en medio de los 4 mts de distancia que dificulten derribar los tarros, asi que tendremos que saltar y calcular como poder hacerlo. 3. En el siguiente nivel vamos a poner un obstaculo como el sofa, sillas, mesas u obstaculos en medio de la distancia que sera ahora de 5mts que dificulten derribar los tarros, asi que tendremos que saltar y calcular como poder hacerlo. 4. En el siguiente nivel vamos a poner un obstaculo como el sofa, sillas, mesas u obstaculos en medio de la distancia que sera ahora de 6mts que dificulten derribar los tarros, asi que tendremos que saltar y calcular como poder hacerlo. Si esto se concluye en menos de 5 minutos el reto sera superado."

TIEMPO
5 MINUTOS

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

"1 Ejercicios de respiración de vuelta a la calma. 1m 2 Flexiones de cuello hacia arriba 20 sg. hacia abajo 20 sg. hacia la derecha 20 sg. hacia la izquierda 20 sg. 3 Realizar movimientos de hombros sostenidos y pausados hacia arriba y hacia abajo. 30 sg hacia arriba y 30 hacia abajo. 4 Tomar el brazo derecho arriba por detrás de la cabeza y llevarlo hacia abajo ejerciendo presión con la mano izquierda 30 sg, luego con el brazo izquierdo 30 sg. 5 Estiramiento de brazos entrelazando los dedos hacia arriba 20 sg, hacia al frente 20 sg, hacia la derecha 20 sg, hacia la izquierda 20 sg, hacia abajo 20 sg. 6 Estiramiento de cadera sostenido. 30 sg hacia la drerecha y 30 hacia la izquierda. 7 Estiramiento de piernas llevandolas hacia atrás hasta que toque el glúteo, 30 sg a la derecha y 30 sg a la izquierda. 8 Tomar rodilla y llevarla hacia el pecho con las manos entrelazadas manteniendo el equilibrio. 30 sg con la derecha y 30 con la izquierda. 9. Elevamiento de punta de pie hacia arriba con pierna estirada tomando la punta de pie con los dedos. 20 sg por cada pie. 10 Elongación de espalda con apoyo en pared durante 30 sg. 11 Piernas separadas y bajar a tocar las puntas de los pies. 30 sg pie izquierdo y 30 sg pie derecho."

TIEMPO

10 MINUTOS

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SANTA MARTHA			Nombre Instructor: David Andres Martinez Mondragon	
2. Fecha:	2021-03-05	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Viernes,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 1	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1033711842	GEIDY LORENA CARDENAS	Asistio
1010963142	JHONATAN DAVID VARGAS	Asistio
1019994368	TANIA VALENTINA MONTES	Asistio
1029281438	ASHLY NICKOL TORRES	Asistio
1022958285	KAROL YULIANA RODRIGUEZ	Asistio
1027402098	JEIMY LIZETH VEGA	Asistio
1014868262	JUAN CAMILO NOMESQUE	Asistio
1140918587	ANGIE DILANNY HERNADEZ	Asistio
1034286031	ANDERSON STICK MORENO	Asistio